**PLAN DE ESTUDIOS EDUCACION FISICA**

**RECREACION Y DEPORTES**

**FE Y ALEGRIA AURES**

**INTRODUCCION**

Dentro de los procesos de enseñanza-aprendizaje del área de Educación Física, Recreación y Deportes, se hace necesario conocer a fondo los diferentes niveles escolares por los que pasa el educando, para un mejor desenvolvimiento de los contenidos prácticos.

Para la comprensión de la Educación Física es fundamental una distinción física práctica social humana y la educación física como disciplina o pedagogía que sistematiza los saberes de la educación. La primera es una realidad biológica, antropológica y social; la segunda epistemología y pedagógica.

Partiendo de que la Educación física estudia y utiliza el movimiento Humano para contribuir a la formación, capacidad y mejoramiento integral del individuo, se hace indispensable que los profesores conozcan los procesos de desarrollo psicomotor, psicosocial y afectivo por los que pasa el educando.

**DIAGNOSTICO**

La Institución Educativa Fe y alegría Aures, se encuentra enmarcada en los barrios periféricos del municipio de Medellín, y su comunidad es cosmopolita; dadas estas circunstancias los núcleos familiares son de bajos recursos económicos por lo que se dificulta la consecución de materiales esenciales para el desarrollo practico de esta área afectando en forma directa el aspecto cognoscitivo, psicomotor y socio-afectivo del educando lo siguiente se dificulta en el manejo de alternativas encaminadas al normal desarrollo del área.

Mediante al desarrollo teórico-practico de los contenidos temáticos este proyecto, daremos algunas pautas para su suspensión de los diferentes problemas que se presentan en cotidianidad en la el educando se desenvuelve.

Los estudios y balances realizados en el área deportiva, nos arrojan resultados preocupantes debidos a la escasa intensidad horaria, falta de recursos, elementos y materiales deportivos y didácticos, a la perdida de valores y principios en nuestra juventud, a la poca orientación y atención familiar, a la falta de estimulo y apoyo en la práctica deportiva, al poco aprovechamiento del tiempo libre y el auge que ha tomado la drogadicción, el alcoholismo y el consumo del cigarrillo.

La educación física es una disciplina pedagógica cuya misión central es la de contribuir a la formación integral del hombre desde su campo especifico que es la motricidad humana.

Como el área de formación y conocimiento tiene responsabilidad y protagonismo en el desarrollo y proceso educativo de nuestra juventud. Es por ello que se debe plantear un fundamental enfoque metodológico que motive al estudiante a conocer y auto-disciplinarse en la práctica deportiva en horarios extracurriculares.

De esta manera se ha detectado la necesidad de disponer de ayuda didáctica, como es el trabajo con textos, guía para los estudiantes y desarrollar proyectos extracurriculares; no puede seguir siendo realizada con la única intención de lograr un mantenimiento orgánico o un mejor nivel de mantenimiento, debe fundamentarse en la concepción del hombre y del mundo.

**JUSTIFICACION**

El objetivo de estudio de la educación física es el motivo, y este no seda independiente del aspecto psíquico al ser humano, por lo tanto la cultura físicas tiene como responsabilidad el desarrollo armónico y holistico del individuo a través de las practicas sistematizada y secuencial de los ejercicios de los músculos del cuerpo, preparándolo de esta manera para que se desempeñe con seguridad en su que hacer diario.

El programa de educación física, recreación y deporte de la institución fue laborado teniendo en cuenta, los programas y lineamientos curriculares del área para los diferentes niveles que contemplan el sistema educativo colombiano (Preescolar, básica y media vocacional),

El deporte es vida, es juventud, crea salud y su desarrollo fomenta el equilibrio de las relaciones interpersonales; por esto es indispensable que esta área sea vista por su importancia, por que es donde se logra el acercamiento cuerpo, alma y espíritu.

**PROPUESTA DE SOLUCION A LAS LIMITANTES**

Desacuerdo con la problemática analizada en el diagnostico y a los ajustes del área, queremos presentar desarrollar las siguientes propuestas y en ellas establecer soluciones en caminadas a las consecución de los objetivos del proyecto.

* Estructurar las actividades lúdicas para que el alumno se apropie de ellas, las desarrolle y las aplique.
* Dotar a la biblioteca de material bibliográfico actualizado.
* Aumentar el material didáctico para el desarrollo de actividades deportivas.
* Reflejar los valores y protección del medio ambiente por medio de la práctica recreativa, deportiva y lúdica.
* conformación y estructuración del departamento de educación física, recreación y deporte de la institución..
* Construcción a mediano plazo, de la planta física del departamento.
* Gestionar ante planeación municipal la construcción de las gradas y entechado de la cancha poli funcional.

**FINES DE LA EDUCACION COLOMBIANA**

**(LEY 115, Art. 5º)**

**1º** -“El pleno desarrollo de la personalidad sin mas limitaciones que las que les impone los derechos de los demás y el orden jurídico y dentro de un proceso de formación integral físico, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos”

**2- “**La formación para formación y para la promoción y preservación de la salud y la higiene de prevención integral de problemas socialmente relevantes, de educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre”

**OBJETIVOS COMUNES DE TODO LOS NIVELES**

**(LEY 115, Art. 13)**

“Formar la personalidad y capacidad de asumir con responsabilidad y autonomía sus derechos y sus deberes”

**“**Formar una conciencia educativa para el esfuerzo y el trabajo”

**OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACION BASICA**

**(LEY 115, Art. 20)**

“Propiciar la formación social, ética, moral y demás valores del desarrollo humano”

**OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO PRIMARIA**

**(LEY 115 ART. 21)**

**-** “La formación de los valores fundamentales para la convivencia en una sociedad democrática participativa y pluralista”

**-** “La valoración de la higiene y salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente”

“El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo mediante a la practica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico**”**

**OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA EDUCACION BASICA EN EL CICLO DE SECUNDARIA**

**(LEY 115 ART. 22)**

**-** “El desarrollo de la actitudes favorables al conocimiento valoración y conservación de la naturaleza y el medio ambiente”

**-** ”La comprensión de loa dimensión practica de los conocimientos teóricos así como la dimensión teórica del conocimiento practico y la capacidad para utilizarla en la solución de problemas”

**-** ”La iniciación de los campos mas avanzados de la tecnología moderna y entrenamiento en disciplinas, procesos y técnicas”

**-** ”La valoración de salud y los hábitos relacionados con ella**”**

**-** ”La educación física y la practica de la recreación y los deportes, la participación y la organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre”

**OBJETIVOS GENERALES DEL AREA EN LA EDUCACION BASICA**

- Lograr a través de la práctica las actividades físicas la maduración motora, básica en los procesos mentales.

- Adquirir con la práctica de actividades físicas los elementos que lo conduzcan a un mejor desempeño deportivo.

- Identificar los principios de salud y educación por el movimiento y aplicarlos en la vida diaria.

- Transferir las experiencias adquiridas en la utilización del tiempo libre cimentando hábitos de aseo salud e higiene mental.

- Concientizacion de la problemática de la educación física a nivel internacional, nacional, zonal y municipal en el campo educativo, recreativo y educativo con el fin de plantear situaciones propias.

**NIVEL BÁSICA CICLO PRIMARIA**

**OBJETIVOS GENERALES**

1. Lograr a través de la práctica de actividades físicas la maduración motora, básica en el desarrollo mentales;
2. Adquirir con la práctica de actividades físicas los elementos que lo conduzcan a un mejor desempeño deportivo
3. Identificar los principios de salud y educación por el movimiento y aplicarlos en su vida diaria, desarrollando hábitos de solidaridad proyectando a la comunidad los conocimientos adquiridos
4. Transferir las experiencias adquiridas en la utilización del tiempo libre cimentando hábitos de salud e higiene mental
5. Concientizarse de la problemática de la Educación Física a nivel nacional en el campo educativo, recreativo y deportivo con el fin de plantear soluciones propias.

**NIVEL BASICO CICLO SECUNDARIO Y NIVEL MEDIA VOCACIONAL**

**OBJETIVOS GENERALES**

1. Lograr el mejoramiento psicobiologico, psicosocial y motor, mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
2. Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.
3. Identificar las aptitudes en ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor o para la orientación vocacional.
4. Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requeridos para el mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de la tensión de la vida moderna.
5. Desarrollar la capacidad critica sobre la problemática y logros de la Educación Física, el Deporte y la Recreación, en ámbito nacional o internacional y plantear alternativas de solución.
6. Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo socia del país, resaltando los valores para afianzar la identidad y el nacionalismo.
7. Valorar la importancia de la practica de actividades físicas como medio de prevención del vicio.

**OBJETIVOS GENERALES DE AREA**

* Generar procesos de investigación que faciliten el conocimiento de las necesidades de movimiento del ser humano de acuerdo a sus etapas de desarrollo.
* Lograr el mejoramiento psicológico, socio-afectivo y motor mediante actividades físicas que permitan equilibrio funcional.
* Obtener estimulación oportuna que favorezca el desarrollo integral.
* Adquirir hábitos de movimiento que respondan a las necesidades del trabajo físico requeridas para mantenimiento y mejoramiento de la salud y superación de las tensiones de la vida moderna.
* Desarrollar capacidad critica sobre la problemática y logros de la educación física, el deporte y la recreación, en el ámbito nacional i internacional, y plantear alternativas de solución.
* Identificar aptitudes en el ámbito de la educación física para un mejor desempeño motor o a la orientación vocacional.
* Participar en actividades físicas, deportivas y recreativas en forma individual y comunitaria, utilizando positivamente el tiempo libre, para contribuir al desarrollo social del país.
* Valorar la importancia de la práctica de actividades físicas como medio de prevención del vicio.
* Resaltar los valores propios del medio para afianzar la identidad y el nacionalismo.

**OBJETIVOS GENERALES DEL PROYECTO**

* Facilitar la formación integral del discente a través de la recreación y deporte.
* Desarrollar las habilidades necesarias para afrontar con responsabilidad los problemas a la vida cotidiana.
* Incentivar el valor de la educación física, la recreación y el deporte como medio de la preservación de malos hábitos.
* Optimizar los fundamentos básicos necesarios para definir con aciertos las actividades vocacionales deportivas.
* Promover la conservación del medio ambiente
* Inculcar la responsabilidad el respecto y perseverancia, como principio básicos en la consecución mas deportivo y de la vida

**PERFIL DEL AREA:**

La pedagogía debe ser entendida como un sistema organizado de forma de pensar y actuar para alcanzar el tipo de hombre y sociedad ideal. A medida que transcurre el tiempo los pueblos y naciones modifican su forma de pensar pedagógico, permitiendo que los ideales educativos, se influencien por la presencia de nuevas exigencias socioculturales.

Los ejercicios, el juego, el deporte y otras actividades de educación física, deben darle al alumno conocimiento de posibilidad de ser, tomando conciencia de sus capacidades y limitaciones. Entonces es indispensable recuperar las finalidades formadoras tales como: cualificar el desarrollo motor, habilidades y destrezas naturales, preservar la salud, los valores sociales e individuales, etc. Con el propósito de formar hombres capaces de tomar decisiones, reflexivos, críticos, lideres en el colegio, en la sociedad y dentro del seno familiar así darle la imagen que se merece como área importante en el desarrollo formativo e integral del individuo.

## FILOSOFÍA

El enfoque filosófico del área para su ubicación en el currículos de la educación, se desarrolla mediante el análisis de situaciones como:

* Estudio del hombre, el medio y el movimiento lo mismo que las estrategias metodología y evaluación.
* Los fines de la Educación Colombiana.
* Las conclusiones de los congresos nacionales y extranjeros de Educación Física.
* Acumulación de experiencias en el área.
* Las recomendaciones de la carta internacional del deporte y Educación Física de las Naciones Unidas.
* Enfoques interdisciplinarios con las otras áreas.

## DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

EDUCACIÓN FÍSICA: Ciencia que educa física y psíquicamente al individuo a través del movimiento del cuerpo, desarrollando aspectos fisiológicos, motriz, intelectual, social, moral y deportivo.

Proceso de formación permanente, personal, cultural y social, encaminado a lograr el desarrollo humano a través de lasa prácticas propias de la actividad física y componentes del orden pedagógico

RECREACIÓN: Crear o producir de nuevo, divertir, deleitar, alegrar, es cualquier actividad a la que un ser humano se entrega voluntariamente, que contribuye al desarrollo físico o grupos participantes incluyendo actividades en los campos de la música, artes, artesanías, literatura, contacto con la naturaleza, los deportes y cualquier otra actividad o juego que se puede realizar sanamente.

DEPORTE: Actividad que se práctica como ejercicio o en forma de competencias individual o colectiva y que pone en juego las cualidades físicas, la técnica y la práctica y está regido por una reglamentación.

GIMNASIA: Fortalecer y agilizar el cuerpo mediante determinados ejercicios físicos, es el desarrollo y mejoramiento de las capacidades físicas por medio de diferentes esquemas de ejercicios.

### INDICADORES DEL AREA DE EDUCACION FISICA

**(Resolución 2343 del 5 de Junio de 1996).**

Establece relaciones dinámicas entre su movimiento corporal y el uso de implementos; coordina sus movimientos de acuerdo con diferentes ritmos y posiciones.

Realiza actividades motrices en tiempos distintos y diversos espacios, utilizando patrones básicos, de movimientos como caminar, correr, saltar, lanzar, en diferentes direcciones, niveles y ritmos.

Desarrolla de manera creativa actividades lúdicas en grupo, asume roles y responsabilidades en las prácticas recreativas.

Práctica ejercicios libremente rítmicos con o sin implementos. Dentro y fuera de la institución.

Desarrolla su tendencia lúdico-social mediante la participación activa en clubes recreativos, festivales escolares y semejantes de acuerdo a sus semejantes.

Relaciona la práctica del ejercicio físico con un buen estado de salud y el uso lúdico del entorno.

* Comprende la importancia de la práctica recreativa y deportiva al aire libre.

### ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

* + DIAS DEPORTIVOS
  + FESTIVALES ESCOLARES
  + CAMPEONATO INTERESCUELAS INSTECREA FUTBOL DE SAL
  + JUEGOS INTERCURSOS
  + SEMANA CULTURAL DEPORTIVA
  + FESTIVAL DE DANZAS FOLKLORICAS.
  + FESTIVAL DE ARTES ESENICAS
  + CONFORMACION DE LAS DIFERENTES SELECCIONES DEPORTIVAS Y GRUPOS DE DANZAS FOLKLORICAS.
  + JUEGOS INTERCOLEGIADOS

### CONTENIDOS

Los contenidos de la Educación Física que aparecen en la estructura se refieren a un desarrollo del hombre en su aspecto motor, que conlleva al perfeccionamiento de habilidades y destrezas físicas desde el aprestamiento y aplicación en el aprendizaje interdisciplinario, hasta la puesta en práctica de esquemas para el logro de objetivos creados o consultados por el alumno, o el grupo, o presentados por el profesor para su estudio y aplicación hasta el desarrollo de proyectos deportivos y recreativos.

En los niveles de preescolar, básica y media vocacional, los contenidos de estructura contribuyen al desarrollo y aplicación del movimiento, conocimiento e interacción social del educando por medio del perfeccionamiento de las habilidades físicas básicas, aprendizaje de la técnica y la táctica deportiva y bailes folklóricos que constituyen cualificación del movimiento.

Los contenidos propuestos brindan experiencias motrices acordes con el pensamiento de transición de lo concreto a lo formal, dando oportunidad para el crecimiento físico de la personalidad e interacción social.

En términos generales se ofrecen actividades de carácter gimnástico, deportivo, recreativo, folklórico y cultural que el alumno puede realizar en forma libre, espontánea y creativa alrededor de los festivales Escolares, Juegos Ínter colegiados, Clubes Recreativos Deportivos Estudiantiles y Jornadas Recreativas, Deportivas y Culturales.

### METODOLOGIA

El programa parte de las necesidades del alumno, los contenidos responden a los objetivos basados en ellas y se logran mediante actividades; sus alcances se determinan por medio de la evaluación que al efectuarse, da información de retorno para el reajuste de todo o parte del proceso. Así pues la metodología en la Educación Física, se plantea como el estudio de los procesos en la aplicación del trabajo que facilita la eficiencia en la enseńanza-aprendizaje. Permite la revisión de los diferentes componentes del plan, en la medida que detectan avances en las aplicaciones del mismo o se noten deficiencias o suficiencias en cualquiera de las partes. Por ejemplo: si el medio permite al alumno un mayor grado de eficiencia en la coordinación ojo-mano por la ejercitación de juegos como baloncesto o voleibol, deberán efectuarse otras actividades que conlleven al desarrollo de diferentes habilidades como coordinación ojo-pie, equilibrio, resistencia, destreza e implica planeación integrada de conocimientos.